

## ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

<b>Μάθημα:</b>	<b>ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ ΑΘΛ 006</b>
<b>Επίπεδο μαθήματος:</b>	Προπτυχιακό
<b>Κατηγορία μαθήματος:</b>	Επιλεγόμενο
<b>Πιστωτικές μονάδες (ECTS):</b>	Τρεις (3)
<b>Ημέρες / Ώρες Διδασκαλίας:</b>	Δευτέρα και Πέμπτη / 3:00μμ - 4:29μμ
<b>Ημέρες και ώρες γραφείου:</b>	Πέμπτη: 2:00μμ – 3:00μμ
<b>Χώρος διδασκαλίας:</b>	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
<b>Διδάσκων Καθηγητής:</b>	Εύανδρος Βότσης, PhD
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:votsis.evandros@ucy.ac.cy">votsis.evandros@ucy.ac.cy</a>
<b>Τηλ.:</b>	2289 4187

**Α. ΣΚΟΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Καλλιέργεια γνώσεων και ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων στο άθλημα της Αντιπέρσισης. Προώθηση της ιδέας για Διά Βίου Άσκηση μέσω θετικών εμπειριών καθώς και βελτίωση της φυσικής κατάστασης και ευεξίας των φοιτητών.

### **ΣΤΟΧΟΙ**

- Να κατανοήσουν οι φοιτητές τους βασικούς κανόνες και τον τρόπο παιχνιδιού της αντιπέρσισης.
- Εκμάθηση τεχνικής διάφορων κινητικών δεξιοτήτων στην αντιπέρσιση καθώς και τρόπους μετακίνησης στο χώρο.
- Απόκτηση ικανοποιητικού επιπέδου γνώσεων και εμπειρίας του αθλήματος για να μπορούν οι φοιτητές να παίζουν και από μόνοι

τους, αφού ολοκληρωθεί το μάθημα για λόγους ψυχαγωγίας και άσκησης.

## **Β. ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΘΕΜΑΤΑ
1	Εισαγωγή στο μάθημα της Αντιπέρησης – Σκοπός – Στόχοι – Σύντομη ιστορική αναφορά και Κανονισμοί του Αθλήματος (Θεωρία)
	Τεχνική -Λαβή ρακέτας, Θέση ετοιμότητας, Ρυθμός (Θεωρία και Πράξη)
2	Δεξιότητες - Service, Net shot, Clear, Drop, Smash. (Θεωρία)
	Δεξιότητες - Service Forehand & Backhand, Net shot, Drive (Παρουσίαση στο γήπεδο και Πρακτική δοκιμασία)
3	Δεξιότητες – Clear, Drop, Smash (Θεωρία και Πράξη)
	Εφαρμογή Κανονισμών στο απλό
4	Παρουσίαση στο γήπεδο και Πρακτική Δοκιμασία Footwork 1
	Παρουσίαση στο γήπεδο και Πρακτική Δοκιμασία Footwork 2
5	Εφαρμογή κανονισμών στο διπλό
	Παρουσίαση DVD και ανάλυση – For. strokes
6	Παρουσίαση DVD και ανάλυση – Back. strokes
	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιότητων 1
7	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιότητων 2
	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιότητων 3
8	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιότητων 4
	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιότητων 5
9	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιότητων 6
	Οργάνωση Εξάσκησης & Μέθοδοι Εξάσκησης (Θεωρία)
10	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιότητων 7
	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιότητων 8
11	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιότητων 9
	Εξάσκηση και λειτουργικότητα βασικών μυϊκών ομάδων στην αντιπέρηση (θεωρία)
12	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιότητων 10
	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιότητων 11
13	Πρακτική Εξάσκηση Δεξιότητων 12
	Σύνοψη και συζήτηση της εξεταστέας ύλης

## **Γ. Τρόπος Εργασίας**

- Θεωρητική διδασκαλία στην αίθουσα Β208 του Αθλητικού κέντρου με τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων.
- Πρακτική διδασκαλία στην αίθουσα αθλοπαιδιών με τη χρήση αθλητικού εξοπλισμού της αντιπέρησης

### **Απαιτήσεις μαθήματος:**

1. Αθλητικός εξοπλισμός. Αθλητική ενδυμασία – αθλητικά ρούχα και παπούτσια. Προαιρετική πετσέτα και νερό. Εάν έχουν και ρακέτα.
2. Έντυπο δήλωσης ότι είναι υγιείς και μπορούν να συμμετέχουν στο μάθημα.
3. Η παρουσία στο μάθημα είναι υποχρεωτική.

### **Δ. Τρόπος Αξιολόγησης**

<b>Πρακτική</b> — Αξιολόγηση εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων — Συνολική παρουσία στο μάθημα	60%
<b>Γραπτή εξέταση</b> — Ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου — Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής	40%

### **Ε. Βιβλιογραφία:**

#### Υποχρεωτική

- Σημειώσεις μαθήματος (Διαλέξεις, Κανονισμοί, Τεχνική ανάλυση δεξιοτήτων)

#### Συμπληρωματική

Παρτεμιάν., Στ. (2003). *Αντιπέριση: Οδηγός του αθλήματος*.

Θεσσαλονίκη, Υιοί Χ. Σεβασλιάν Ο.Ε.

Bernd-Volker., Brahms. (2010). *Training, Tactics, Competition*.

Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd.

Frederick., S. (2009). *Badminton for fun*. Compass point books, US.

Grice., T. (2008). *Badminton: Steps to success*. 2nd Ed. Human Kinetics, Ltd.

Paup., C.D., & Fernhall, B. (2000). *Skills, drills and strategies for badminton*. Arizona, Scottsdale: Holcomb Hathaway.

- Tzetzis G., Kourtessis T., Votsis E. (2002). The effect of modeling instruction on people with different age and expertise levels playing badminton. *Journal of Human Movement Studies*, 43:251-268.
- Tzetzis G., Votsis E. (2006). Three feedback methods in acquisition and retention of badminton skills. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 275-284.
- Tzetzis G., Votsis E. Kourtessis T (2008). The effect of different corrective feedback methods on the outcome and self confidence of young athletes. *Journal of Sport Science and Medicine*, [www.jssm.org](http://www.jssm.org).
- Votsis, E. Tzezis G. Hatzitaki, V. Grouios G (2009). The effect of implicit and explicit methods in acquisition of anticipation skill in low and high complexity situations. *International Journal of Sport Psychology*, 40:374-391.

## Ιστοσελίδες

<a href="http://www.cyprusbadminton.com">www.cyprusbadminton.com</a>	Κυπριακή Ομοσπονδία Μπάτμιντον
<a href="http://www.badmintoneurope.com">www.badmintoneurope.com</a>	Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Μπάτμιντον
<a href="http://www.bdfbadminton.org">www.bdfbadminton.org</a>	Παγκόσμια Ομοσπονδία Μπάτμιντον

